XIN LƯU Ý:
ĐÂY CHỈ LÀ BẢN CHÉP NHÁP
CHƯA ĐƯỢC SƯ GIÁC NGUYÊN HIỆU ĐÍNH.
QUÝ PHẬT TỬ TẠM THỜI CÓ THỂ DÙNG LÀM
TÀI LIỆU NGHIÊN CỨU CHO RIÊNG MÌNH.
XIN TRÁNH IN ẤN PHỔ BIẾN.

Tam Mật
<blockquote>Kalama tri ân bạn matlitientu ghi chép.</blockquote>
[15/06/2021 - 01:46 - matlitientu]
Nhân cái duyên sự mùa Covid, đây là lần đầu tiên sau một năm rưỡi của trận đại dịch Corona, chúng tôi mới dịp nhắc tới kinh nghiệm Covid trong đời sống tu học. Một năm rưỡi trôi qua, thì bây giờ ở Châu Âu cũng đã mở cửa rất nhiều rồi, bên Đức, với bên Thụy Sỹ đã mở rồi. Ở đây chúng ta có một kinh nghiệm rất quan trọng của người Nhật trong chuyện phòng chống Covid, đó là trong tiếng Nhật kêu là "san mitsu" , san là 3 (Ba), âm Hán Việt gọi là Tam Mật, mitsu là Mật. Người Nhật bên cạnh chuẩn bị Vaccine, khẩu trang cho người dân, họ cũng phổ biến một số biện pháp đề phòng, gôm chung lại gọi là Giải Pháp Tam Mật dành cho người Nhật và người ngoại quốc đang ở Nhật. Trong bản tiếng Anh kêu là Secret, trong bản tiếng Nhật kêu là San Mitsu, tức là họ chủ trương áp dụng 3 biện pháp đối phó với bệnh Covid.
Tam Mật, cái Mật đầu tiên đó là "Không có giam nhốt trong không gian kín", tức là hạn chế tối đa chuyện tiếp xúc nhau trong không gian kín, thí dụ như là xe lửa, xe bus chẳng hạn, vạn bất đắc dĩ tránh không được thì thôi chứ hạn chế việc tiếp xúc trong không gian chật hẹp. Thứ nhất, điều này hoàn toàn thuận ứng với tinh thần nhà Phật. Người tu hành đại kỵ giam nhốt mình trong khung, trong lồng nào đó. Ở đây có 2 cái lồng, cái lồng thứ nhất là cái lồng bất thiện, cái khung bất thiện, có nghĩa là không hề biết mình là người sống nhiều với Tham, với Sân, sống nhiều với phóng dật, thất niệm, không hề biết mình là người sống nhiều với bủn xỉn, tỵ hiềm, ganh tị mà không biết, cả đời cứ quẩn quanh trong đó, chẳng hạn có người cả đời chỉ thích ki bo tài sản thôi, có người chỉ chìm sâu trong thế giới hưởng thụ, có người chìm sâu trong thế giới tâm cảnh gọi là bất mãn. Tôi thích nhất chữ Tâm cảnh của người Nhật, người Nhật dịch từ Tâm cảnh rất là hay. Tâm cảnh đây là cái không gian, gọi là atmosphere, là tâm cảnh hay bầu không khí của tâm lý, tự giam nhốt trong đó, không được giải phóng, không tự phóng thích mình ra khỏi thế giới phiền não. Nghe có vẻ hơi cao siêu, chứ thực tế quý vị thấy có những người bị stress, họ là những người bị depression, họ là những người tự giam nhốt trong một tâm cảnh bất thiện, họ không nghĩ ra được hướng giải thoát và theo chúng ta được biết các bác sĩ tâm lý học thì chuyện đầu tiên họ tìm để tháo gỡ những uẩn khúc nội kết trong tâm cảm của bệnh nhân, sợ cái gì, đang khổ tâm với nỗi sợ gì, đang khổ tâm với mối ưu tư, mối nặng lòng, đang phân tâm, đang chia trí với cái gì nhiều nhất thì họ tìm cách tháo gỡ ra, vì họ không muốn mình tiếp tục bị giam nhốt trong đó. Cho nên, kinh nghiệm này không riêng gì người tu hành mà ngay cả ngoài đời, các bác sĩ tâm lý, họ cũng đặc biệt quan tâm chuyện hạn chế tối đa cái hoàn cảnh, tình trạng gọi là tự giam nhốt mình trong không gian chật hẹp. Ở đây, tôi đã nói có 2 không gian, không gian thứ nhất là tự mình sống quá nhiều với một thứ phiền não đặc biệt nào đó, mà không tự tìm cách tháo gỡ, và ở đây chúng ta có một từ gọi là "nội kết", nó rất là quan trọng và đặc biệt nguy hiểm. (5:09)
[15/06/2021 - 08:18 - matlitientu]

Sống quá nhiều với một thứ phiền não đặc biệt nào đó mà không chịu tìm cách tháo gỡ, không tìm cách giải phóng, phóng thích bản thân, đó gọi là trường hợp một. Trường hợp này nói ít bà con hiểu nhiều, cái chuyện mà tự giam nhốt trong một thứ phiền bão đặc biệt nào đó, dầu cho trong gia đình chẳng hạn, ăn rồi cắm đầu ghen, ghen rồi nghi ngờ, hoặc cả đời cứ gọi là củ tỏi, hủ nước mắm, cứ tính toán, cân đong chi li như vậy, tháo gỡ không kịp. Tôi có biết một vài trường hợp, giàu chứ không phải nghèo, trí thức chứ không phải dốt, suốt ngày cứ phân tâm, chia trí, nặng lòng chuyện tuần qua bà xã bả xài bao nhiêu, đứa con xài bao nhiêu, đôi giày không nhất thiết phải tốn nhiều tiền như vậy, đôi tất không nhất thiết phải xài nhiều tiền như vậy, đôi găng tay không nhất thiết phải nhiều tiền như vậy, cái cặp mắt kính không nhất thiết phải nhiều tiền như vậy, mà tuần lễ nào họ cũng có cái khổ tâm với sự chi thu trong gia đình như vậy, họ kẹo mà, họ chỉ lo chuyện tốn kém thôi, và đó cũng là một cách tự giam nhốt, hoặc là ghen, ghen bóng, ghen gió, rồi cứ ghen vợ, ghen chồng suốt như vậy, thì đó cũng là một sự giam nhốt, hoặc mình cứ dòm ngó người khác, ở nhà thì mẹ chồng dòm ngó con dâu, rồi anh em dòm ngó nhau, dòm ngó để mà tị hiềm, bất mãn, tới lúc vào chùa cũng vậy, cũng đem cái tâm trạng đó vô, dòm ngó, đem nội tâm chật hẹp, tù túng của mình, đem cái tiểu tâm đi đánh giá, đi dòm ngó người khác, vào đến thiền viện cũng vậy, tại vì vào đó (thay vì) mình phải xem đó là môi trường tốt để mà tu tập, để mà an lạc thì đằng này vào trong đó vẫn tiếp tục đem cách nghĩ cân đong đo đếm, dò xét rồi dòm ngó người khác thì như vậy trường hợp đó gọi là "tự giam nhốt mình trong một cái phiền não đặc biệt".

Trường hợp thứ hai, là "giam nhốt trong thiện pháp", là sao?. Các vị nghe thấy hơi lạ, tức là trường hợp một "tự giam nhốt mình trong một phiền não đặc biệt nào đó" thì cái này mình nghe mình còn hình dung được, nhưng còn trường hợp "giam nhốt trong thiện pháp", là sao?. Có nghĩa là "hài lòng quá sớm với những thành tựu nào đó của mình", nghĩa là mình chỉ biết có cái đó thôi, ngoài cái đó ra là mình chê tuốt, chỉ biết có cái đó, mình không biết rằng có nhiều thiện pháp cần phải trau giồi chứ không chỉ có cái đó. Mình tu thiền mà mình thấy người ta không tu thiền mình coi thường, mình ăn chay mà mình thấy người khác không ăn chay là mình coi thường, rồi một tháng mình có 8 ngày bát quan mà mình không thấy người ta có ngày nào là mình coi thường, mình có 5 giới mà mình không thấy người ta có 5 giới là mình coi thường, trong trường hợp đó cũng được gọi là "tự giam nhốt trong chiếc lồng thiện pháp". Quý vị biết thiện pháp tôi đã nói rất nhiều lần, thiện pháp chỉ là thuốc chữa bệnh thôi, mình bị tiêu chảy thì mình lo uống thuốc tiêu chảy của mình thôi, còn thằng kế bên nó không bị tiêu chảy nên nó không uống là chuyện của nó, chứ mắc mớ gì, mình không cần dòm ngó tùm lum,nó chết kệ nó, nó bị nhức đầu, chóng mặt, ăn không tiêu, nó bị sình bụng, nó bị no hơi hay gì kệ nó, mình giúp được thì giúp, mình không giúp được thì thôi, mà chuyện quan trọng nhất mình nhớ rằng cái chuyện mình phải làm nó nhiều lắm chứ không phải ở không mà dòm chuyện người ta, chỉ nên nhìn người ta để giúp đỡ thì tốt, chỉ nên so sánh với người ta để mình phấn đấu thì tốt, còn nếu mình chỉ dòm ngó người ta, so sánh với người ta để củng cố lòng tị hiềm, củng cố lòng kiêu mạn thì chuyện này không nên. Các vị xem Kinh Tạng nhiều, các vị nghe giảng nhiều, thì các vị biết rằng trong cái điều mà tôi đang nói nó ở Kinh nào, chẳng hạn như các vị thấy trong Kinh Xà Dụ của Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy rất rõ là có những người dành thời giờ nghiên cứu, học hỏi, tham khảo Kinh điển, giáo lý cũng chỉ để tự gieo họa cho mình thôi, cách mình tiếp cận Kinh điển, cách mình tìm hiểu Kinh điển nó có nhiều cách, học mà như người giữ kho tích lũy, học mà thông qua đó tìm con đường giải thoát, còn cách nữa là học để tự làm hại bản thân, đó cũng là một cách tự giam nhốt mình trong thiện pháp. Thiện pháp có càng nhiều càng tốt, nó cũng giống như là thức ăn, chất bổ, thể dục thể thao, phơi nắng, đi bộ là tốt lắm, nhưng mà không có nên dừng lại ở một thứ nào, không nên ăn rau chỉ biết có rau ngoài ra là zero, chỉ biết thể thao là tốt ngoài ra là zero là sai, chỉ có biết uống thuốc là tốt ngoài ra là zero là sai, mà mình phải biết là ăn rau có bao nhiêu thứ rau, bao nhiêu thứ trái, củ, rễ, bao nhiêu thức để mình ăn chứ không phải chỉ có một thứ. Họ chỉ có rau má không, thể thao, ngoài đi bộ, leo núi, đi xe đạp nó còn bao thứ thể thao khác, bao nhiêu cách thức vận động thể thao thân thể, chứ không phải chỉ có một cách. Cho nên mình cứ chìm sâu trong một cái, trong trường hợp này thì gọi là tự đóng khung, tự giam nhốt, tự bỏ tù bản thân mình trong thiện pháp. Nhớ nha vì nó rất là quan trọng, có không ít người, đi Chùa rất là nhiều năm, làm phước rất là nhiều, tụng kinh rất là nhiều, ngồi Thiền rất là nhiều, học

Đạo rất là nhiều, ngồi thiền rất là nhiều nhưng mà tu được cái Hạnh nào là bị giam nhốt trong đó. Giam nhốt hồi nãy tôi có nói rồi, cái thứ nhất là "tự thấy mình là cái rốn trong vũ trụ" và cái thứ hai là "tự cho mình là đủ rồi", và cái thứ ba là "thấy người khác không như mình thì coi người ta là rác", tất cả mấy thái độ tâm lý này đều được xem là tự đóng khung, tự nhốt tù bản thân mình mà thôi. Cho nên, tôi quay lại cái kinh nghiệm chống Covid của người Nhật gồm có Tam Mật, thì cái Mật đầu tiên đó là "không tự giam nhốt mình trong một không gian khép kín" và kinh nghiệm đó không chỉ áp dụng riêng cho trường hợp bệnh Covid mà nó còn là thứ kinh nghiệm tâm linh, đương nhiên là chúng ta phải hiểu rộng hơn, phải hiểu sâu hơn, phải hiểu thoáng hơn, chứ không phải chỉ hiểu "đóng khung" trong nghĩa đen. Cái đầu tiên trong cái Tam Mật, cái Mật đầu tiên đó là không có tự giam nhốt trong một không gian khép kín, cái điều này rất là quan trọng. Tu thì có Giới, có Định, có Tuệ, có Trí tuệ, có Chánh niệm nhưng mình phải có Từ tâm, mình làm sạch mình thì mình cũng có lòng thương yêu người khác, thương người và có khả năng kham nhẫn với người và có khả năng buông bỏ được hình bóng của người. Nhớ nha, chịu đựng nhau, yêu thương nhau và có khả năng quên mất nhau thì mới gọi là tu đúng, còn đằng này mình chỉ có khả năng yêu thương mà không có khả năng buông bỏ, hoặc chỉ có khả năng buông bỏ mà không có khả năng yêu thương là không được. Phật pháp rộng lắm, Phật pháp có dạy cho mình Trí tuệ để mà Hiểu thấu, để mà Buông bỏ, Phật pháp có dạy cho mình có lòng Từ tâm để mà Yêu thương, để mà Bao dung, Phật pháp có dạy cho mình Kham nhẫn để mà chịu đựng nhau, có dạy cho mình cái Tâm Xả Phạm trú để mà mình có cái nhìn thông thoáng quan hệ giữa Người với Người. Chứ mình chỉ biết có một thứ, chỉ biết quăng tiền ra làm Phước, ngoài ra là Zero là sai, chỉ biết giữ Giới ngoài ra không có gì hết là sai, chỉ biết học Đạo, chỉ biết ngồi thiền ngoài ra không biết gì là sai, đó là tự đóng khung, giam hãm mình trong một không gian khép kín. Đây là kinh nghiệm đầu tiên của người Nhật trong cái gọi là Biện pháp đối phó với đại dịch Covid, đó là cái Mật đầu tiên, là không tự đóng khung giam hãm mình trong không gian khép kín. (13:27)
[18/06/2021 - 09:17 - matlitientu]

Cái kinh nghiệm thứ 2 của người Nhật, cái Mật thứ nhất là không tự giam hãm mình trong không gian khép kín, cái kinh nghiệm thứ 2, cái Mật thứ hai là tránh tiếp xúc quá gần. Nếu mình hiểu cái này mà mình hiểu theo kiểu mà từng chữ tra tự điển thì ai cũng hiểu hết, nhưng cái Mật thứ 2 này mà áp dụng trong đời sống tu học, trong đời sống thường nhật của mình thì nó sâu lắm.Không tiếp xúc quá gần nhau nghĩa là sao, mình chạy qua a-tỳ-đàm một tí. Trong a-tỳ-đàm làm có chia 6 trần ra làm hai thứ:
+ Trường hợp một gọi là Sampattagocara: Có nghĩa là có những thứ trần cảnh mà mình phải tiếp xúc cận kề, trực diện, trong khoảng cách ngắn nhất để có thể đón nhận được nó; Thì gọi là Sampattagocara, thí dụ như mùi, vị, hoặc là xúc giác;
+ Trường hợp hai gọi là Asampattagocara: Có những trần cảnh mà mình có thể đón nhận nó từ xa, không cần phải trực diện, gần gũi, tiếp xúc, chạm mặt với nó. Gọi là Asampattagocara, (thí dụ: những gì mình thấy, những gì mình nghe) Chữ Gocara ở đây có nghĩa là chữa aramana là cảnh. (Nhắc lại ý vừa nói).
Như vậy cái Mật thứ hai của người Nhật là sao, là hạn chế tiếp xúc quá gần với người khác, mà kinh nghiệm đó đem áp dụng vào chuyện tu học thì nó như thế nào. Tôi nói rất là nhiều lần, tôi nói có, tôi viết có, trong Truyện Phiếm Tu Tập 1, tôi có nói "Thương cái gì, ghét cái gì chỉ để trong bụng thôi, mình có thích cái gì thì nhiều lắm từ ý thức qua tới nhãn, nhĩ là nhiều lắm. Nhưng mình thích cái gì mà bằng cả 6 căn thì lúc đó lớn chuyện lắm". Thí dụ, bây giờ tôi mến một người nào đó, tôi chỉ nhìn họ tôi mến, tôi thích nghe họ nói, thích nghe họ cười là đủ rồi, chứ Tôi quất thêm mấy căn còn lại chắc Quý vị chuyện gì xảy ra. (Cười). Tôi quen mấy phật tử bên Úc, mời Tôi về Brisbane, mời Tôi về Sysney giảng, các vị đồn nhau các vị nói "Ờ, ổng khoái cô đó !". Hỏi sao biết, thì nói "Ổng cứ nhìn cổ hoài à, rồi thấy 2 người nói chuyện với nhau có vẻ tâm đắc lắm !". Tới đó được rồi, nghĩa là Tôi và Cô đó tiếp xúc qua nhãn, nhĩ là được rồi và đương nhiên tối Tôi về là Tôi có tơ tưởng tới Cô đó, các vị còn chấp nhập được Tôi, chứ Tôi mà quất thêm 3 cái căn còn lại thì dân Úc chịu Tôi không nỗi, dân Việt Nam chịu Tôi không nỗi, dân Châu Âu chịu Tôi không nỗi, mà dân Mỹ chịu Tôi không nỗi, chưa có gì họ đè tôi ra chửi suốt mùa Thu. Cho nên các vị thấy chữ

không tiếp xúc gần ở đây nó sâu lắm. Nãy Tôi có nói rồi, Trần có 2, một là có những thứ trần cảnh mà mình phải sáp vô, trực diện, càng gần, càng tốt, còn có những thứ trần cảnh xa xa được rồi. Thì ở đây cũng vậy, thích cái gì thì nhiều lắm là trong bụng mình, thêm nữa là mắt, với tai là đủ rồi, thêm mấy cặp sau là không được và Tôi có chứng minh, những người nào mà sống quá nhiều với vật chất là đã tệ rồi, đời sống tâm linh là đã nghèo rồi, nhưng mà trong số những người mà sống nhiều với vật chất thì theo tôi được biết, văn sĩ, nhạc sĩ, họa sĩ, kiến trúc sư, những người đam mê xây cất, âm nhạc, thơ ca, vẽ tranh thì thường họ chỉ xài có 2 căn thôi. Các vị nghĩ Tôi nói có đúng không, những người Tài dĩ nhiên ý căn, ý thức thì khỏi nói rồi, các căn còn lại, căn trong vật chất thì một người được xem là người tài, được xem là đạo đức là nhiều lắm họ chỉ sống có 2 căn, sống nhiều với mắt, tai thôi, còn người nào sống nhiều với 3 căn còn lại thì Tôi cam đoan chắc với quý vị là người đó rất là cạn. Thích ăn ngon, thích mặc đẹp, thích chăn êm, nệm ấm, thích nước hoa, thích bông trái, những người đó đời sống rất là cạn, là hẹp, rất là thấp. Cho nên cái Mật thứ hai là tránh tiếp xúc gần, ở trong phật pháp chữ tránh tiếp xúc gần nghĩa nó rộng lắm. Trong mối quan hệ tiếp xúc giữa người với người, trong 6 trần thì tránh những trần nào mà nó thô thiển, nãy tôi đã nói rồi tốt nhất mình sống nhiều với trần thứ 6. Bởi vì quý vị nói với Tôi người này là người lành, là người tu thì Tôi biết chắc rằng người này sống nhiều với trần thứ 6, còn thêm nữa là mắt, với tai thôi, nhưng mà đối với 3 căn còn lại không có cho người tu, phải nói rõ ràng như vậy, người tu là đối với 3 căn còn lại hầu như là bất đắc dĩ, kẹt thì phải ăn, kẹt thì phải xài tới chăn, mền, giường, chiếu. Đúng, có cần, nhưng mà không có coi đó là nhu cầu bứt thiết, đối với người tu trong 6 trần hạn chế càng nhiều càng tốt là bởi vì tiếp xúc càng nhiều chỉ thêm phiền, vì đối với thứ cái mình thích nó là một thứ phiền não Tham, mà tiếp xúc nhiều thế nào cũng gặp cái bất mãn là Sân. Phàm phu mà tiếp xúc nhiều với 6 trần chỉ có Họa nhiều hơn là Phúc, Khổ nhiều hơn là Vui là vì thứ nhất, đối với cái mình thì bao nhiêu cho đủ, còn đối với cái mình ghét thì làm sao tránh được. Đó là lý do vì sao Đức Phật dạy tiếp xúc càng nhiều với 6 trần thì chỉ có Khổ thôi là như vậy, chứ không phải khơi khơi Ngài nói không có lý do. Tôi nhắc lại, mình gặp cái mình thích, đối tượng mình thích thì biết bao nhiêu cho đủ, cứ thỏa mãn cái này thì nó lòi ra cái khác. Kinh nói dầu trời đổ mưa vàng, mưa bạc cũng không thỏa mãn được lòng Tham của chúng sinh phàm phu. Trong Kinh nói có 3 thứ mà không thể lấp đầy được hết, (1) một là lòng Tham của chính sinh, không có lấp đầy được, (2) thứ hai là Đại dương, nước nó đổ vào bao nhiêu cũng vậy thôi, cũng đúng giờ thì thủy triều lên, đúng giờ thì thủy triều xuống, nước có đổ vào bao nhiêu cũng chỉ có chừng đó, (3) thứ ba là ngọn lửa, nó cháy không bao giờ biết đủ, không bao giờ nó biết no, các vị cứ cung cấp nhiên liệu cho nó thì chỉ có cháy lớn thôi, ngọn lửa không biết mệt, không biết no, không biết chán, có bao nhiêu nhiên liệu cứ đưa đây nó đốt cho mà coi, cả trái đất này nếu mà cháy được thì nó cũng cháy nữa. Ngọn lửa không biết no, đại dương không biết no và lòng tham của chúng sinh không biết no. Cho nên, càng tiếp xúc nhiều với 6 trần chỉ có Khổ thôi là vì đối với cái ngọt chúng ta không bao giờ biết đủ, còn đối vối cái đắng thì mình tránh được bao nhiêu lần. Quý vị biết mà, trong Room này toàn người trên 40, quý vị nhớ quãng đời 40 năm qua có bao nhiêu lần mình có được cái ngọt và mình biết đủ, có bao nhiêu lần mình tránh được cái đắng, đắng là những thứ mình ghét, mình sợ, mình không thích, có bao nhiêu lần mình tránh được. Cái ngọt bao nhiêu là đủ, và cái đắng tránh được nó không phải là dễ. Cho nên cái mật thứ hai trong kinh nghiệm đối phó với Covid là gì, là tránh tiếp xúc gần, đó là một kinh nghiệm mà mình hoàn toàn có thể áp dụng trong đời sống tu học, nghĩa là nên hạn chế đối với 6 trần. Càng tìm đến với nhau chỉ càng thêm khổ thôi, cho nên trong Kinh Tương Ưng, Đức Phật có dạy "Đừng tìm chi cái ghét, đừng xác định chi cái thương. Thương phải xa là khổ, ghét phải gần là khổ. Phúc thay cho kẻ nào ở đời có ít thứ để mà thích, có ít cái để mình ghét, và đương nhiên khi chiến thắng rồi, không còn cái thích, cái ghét chỉ còn an lạc", và đó là an lạc thật sự, còn an lạc của phàm phu chỉ gói gọn trong 2 cái thôi, một là có được cái mình thích, và tránh được cái mình ghét. Các vị chỉ nghe giới thiệu là các vị biết cả 2 chuyện rất là khó. Có được cái mình thích đây có dễ, và tránh được cái mình ghét đâu có dễ. Cho nên muốn hạnh phúc thực sự là không còn thích, không còn ghét nữa. Và trong Kinh nói phàm phu là những người điên, điên nghĩa là ở trong 6 trần đó, tùy vào khuynh hướng tâm lý, tiền nghiệp và môi trường sống mà mỗi người trước 6 trần tìm đủ cách vin vào đủ thứ khía cạnh, lý do để mà thích cái này, ghét cái kia và từ khi chúng ta có khái

niệm thích ghét và phân biệt trong 6 trần là chúng ta đã dấn thân vào lửa đạn rồi đó. Chắc chắn là như vậy. Phật Ngài dạy thái độ đó là của người điên. Thí dụ mình thấy người điên họ dễ dàng nổi giận với những cái mà người tỉnh không có nổi giận, người điên dễ dàng vui, dễ dàng hài lòng với những thứ mà người tỉnh nghĩ không là gì hết. Người điên trên 18 tuổi, trưởng thành, là đàn ông có thể lấy bông hoa mắc lên đầu, rồi mặc áo hoa, áo tím của đàn bà, chim cò, bông hoa, nhảy tưng tưng, họ xài đồ con nít, xài đồ phụ nữ họ không biết phân biệt và họ rất dễ dàng nổi nóng, dễ dàng bị tổn thương, họ điên mà. Ở đây cũng vậy, trong cái nhìn của bậc Thánh thì phàm phu chính là một đám điên, chúng ta tìm ra được chi tiết nào đó trong 6 trần để mà đam mê, để mà bắt bẻ, các bậc Thánh, các Ngài thì không, các Ngài không thấy có cái gì trong đó để mà đam mê, và đương nhiên khi không thấy có cái gì để đam mê thì các Ngài cũng không tìm ra cái gì để mà bắt bẻ. Tôi nói không biết bao nhiêu lần, khi chúng ta đặt vấn đề đam mê hay thích thú một thứ gì đó thì có nghĩa là chúng ta đang kín đáo tạo ra những thứ bất mãn, những thứ mà nó có nội dung, bản chất đối lập lại cái mình thích. Khi mình thích ấm êm thì mình ghét cái gì nó lạnh lẽo, khi mình thích mịn thì mình ghét nhám, mình thích mát thì ghét nực, mình thích nóng thì mình ghét lạnh, mình thích trắng thì mình ghét đen, luôn luôn là như vậy, hễ có thích là có cái bất mãn, bất mãn cái gì, bất mãn cái ngược lại. Có một điều bi kịch nhân gian nằm ở chỗ này, khi có thích, có ghét thì mới hiểu,có bao nhiêu lần chúng ta có được thứ mình thích và khi có được rồi thì có giữ được nó hay không và liệu mình có thỏa mãn với nó hay không hay là tiếp tục kiếm tìm nữa. Thứ hai, đối với cái ghét, có bao nhiêu lần trong đời này mình tránh được cái mình ghét, nghe thì đơn giản, nhưng mà khó lắm quý vị, nếu mà tránh được cái mình ghét mà nó dễ thì thế giới này không có khổ đâu. Các vị nghĩ kỹ lại coi, nếu mà cái chuyện mình tránh được cái ghét nó dễ dàng thì thế giới không có khổ. Tôi đâu có thích đói, tôi đâu có thích lạnh, tôi đâu thích mặc đồ xấu, tôi đâu thích ở trong nhà cấp 4, tôi đâu thích ở trong xóm ổ chuột, tôi đâu thích xóm lao động, tôi đâu thích bụi, tôi không thích nóng, tôi không thích ồn, tôi không thích mùi cống rãnh, tôi không thích đống rác, nhưng mà đâu có được, tại hoàn cảnh của tôi, tôi phải như vậy thôi. Tôi đâu muốn bà xã tôi phải như vậy, tôi đâu muốn ông xã tôi phải như vậy, tôi đâu con tôi như vậy, tôi đâu muốn ba tôi ba má tôi như vậy, tôi đâu muốn bạn bè láng giếng chòm xóm của tôi như vậy, tôi đâu muốn ông sếp của tôi như vậy, tôi đâu muốn người đồng nghiệp, đồng hương của tôi như vậy nhưng mà không phải những cái đó mình muốn tránh là tránh được đâu. Cho nên, hễ còn có thích là còn có ghét và nói như vậy có nghĩa là muốn bớt khổ thì chuyện đầu tiên là bớt tiếp xúc, trong Kinh nói cái nội tâm phàm phu nó giống y chang như là một con bò bị lột da vậy đó, các vị tưởng tượng đi, các vị đừng nói bò lột da, các vị tưởng tượng các vị cởi trần mà các vị tìm về miền Tây Nam Bộ Việt Nam mà đứng ngoài ruộng vào buổi sáng sớm mà cởi trần thì biết, con mù mắt nó bu coi như không thể tưởng tượng được, vào chỗ vườn rậm của miền Tây Nam Bộ vào buổi trưa, cái chỗ vườn rậm, thì đám muỗi cỏ nó quần quý vị đủ chết rồi. Tại sao mình phải mặc áo quần, ngoài chuyện tránh lõa lồ, tránh cái nắng, tránh cái lạnh, tránh cái gió, tránh cái sương ra thì mình mặc y áo, y phục là để đối phó, để mà ngăn chăn cái sự chích đốt tấn công của các côn trùng, còn cái thứ trụi lũi mình tháo ra hết thì cái gì nó cũng tấn công mình hết, nắng nóng, mưa lạnh, ruồi,

muỗi, mù mắt... Ở đây, nội tâm chúng sanh nó giống như vậy, nó giống như người cởi trần, nội tâm chúng sanh nó giống như con bò bị lột da như vậy, cát, bụi, trời nóng, ruồi nó bu lại, cái nội tâm chúng sanh rất dễ bị tấn công, rất dễ bị tổn thương cho nên đóng cửa các căn là tốt. Buổi đầu, đóng cửa ở đây là khép lại, close the door, đóng lại, hạn chế tiếp xúc, nhưng mà ở giai đoạn hai thì thu thúc không có nghĩa là đóng cửa mà là thấu suốt. Các vị có phân biệt 2 cái này không, tu tập ở giai đoạn một thu thúc lục căn nghĩa là đóng cửa, nghĩa là hạn chế nhìn, hạn chế nghe, hạn chế những đòi hỏi của mắt, tai, mũi, lưỡi, thì trường hợp đó gọi là tu theo cấp một, là đóng cửa bớt, nhưng ở cấp hai không phải đóng cửa mà là thấu suốt, biết tại sao cái đó mình không nên thích, biết tại sao cái đó mình không nên để tâm bực mình thì cái đó quý hơn, còn giai đoạn đầu là đóng cửa, tu bát quan trai là một sự đóng cửa, giữ 5 giới cũng là đóng cửa, đi vào thiền viện là một cách đóng cửa, chánh niệm là một cách đóng cửa, giới luật thiền định đều là cách đóng cửa buổi đầu, xếp chân lại, nhắm mắt lại là đang đóng cửa, nhưng sẽ có một ngày các vị mở mắt, các vị nói theo từ của Thiền tông Bắc truyền là thỏng tay vào chợ ung dung vẫn thanh thản không sao hết. Đó là giai đoạn trên

Trời rồi, nhưng mà buổi đầu là hạn chế càng nhiều càng tốt. Cho nên, tôi nói rất nhiều lần, 84000 pháp môn, hay là 37 bồ đề phần gói gọn thì chỉ còn trong một chữ thôi là chữ Xúc. Tu là làm việc với một chữ thôi là làm việc với chữ Xúc, tu là làm việc với chữ Thọ, tu là làm việc với chữ Tưởng, tu là làm việc với chữ Tư, một chữ một thôi. Tu là làm việc với chữ Tưởng có nghĩa là, Tưởng có 3 là Dục tưởng, Thiền tưởng và Quán tưởng. Dục tưởng nghĩa là những khái niệm giả lập của mình trong ngũ dục, cái này đẹp, cái này xấu, cái này thơm, đồ này ngon, này bùi, này béo, này chua, này cay, này đắng, này ngọt, mặn đó gọi là dục tưởng, cái này đẹp, xấu, trắng, đen, mập, ốm, tóc dài, mắt biếc, môi son. Thứ hai là Thiền tưởng có nghĩa là người tu tập Thiền định, Thiền định là từ gọi chung, trong Kinh gọi làm Sammadha, là tập trung tư tưởng thôi, gọi là concentration. Còn trường hợp thứ ba là tu chánh niệm, Thiền tuệ, gọi là insight meditation tức là Vipassana, gọi là Thiền quán. Trong cả tiếng Thụy Điển, tiếng Hà lan và Tiếng Đức họ gọi là insikts, gọi là nội quán (insight, tiếng Anh). (31:35)
[20/06/2021 - 12:50 - matlitientu]
Buổi đầu chỉ là đóng cửa, nhưng mà dần dần là bắt đầu thấu suốt, tôi nói tu là làm việc với chữ xúc nghĩa là sao, nghĩa là trước đây mình để cho 6 căn của mình nó thả giàn, phóng dật, muốn nhìn gì nhìn, nghe gì nghe, ngửi gì ngửi, muốn nếm gì nếm, muốn xúc chạm gì xúc chạm nhưng bây giờ thì không, cái chuyện mà quý vị không có lui tới nơi chốn nào đó, vũ trường, sòng bài đó cũng là tu xúc, không để cho 6 căn mình tiếp xúc với một số trần. Mình tránh những người bạn phóng dật, ồn ào, thất niệm, cũng là tu xúc bởi vì mình không muốn 6 căn mình nó buông thả, chuyện mình vào chùa nhiều hơn ở nhà cũng là tu xúc, nghĩa là mình không để cho nhãn xúc, nhĩ xúc nó tiếp xúc với 6 trần, đó là tu xúc, cũng là một cách tu. Tu thọ là sao, cả đời chúng ta không biết phật pháp thì chỉ biết chạy theo những cảm giác ngọt ngào, trốn chạy những cảm giác cay đắng, biết phật pháp rồi, biết tất cả đều do duyên mà có, tất cả chỉ là mầm khổ thôi, biết như vậy nên không có bị hệ lụy với cái thích và cũng không có nặng lòng với cái ghét, khó chịu thì đó là Tu thọ. Tu tưởng nãy nói rồi, là có 3. Dục tưởng, là chìm sâu trong các dục bằng các ảo giác, khái niệm giả lập. Thiền tưởng là gom hết vũ trụ vào trong 10 đề mục: đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, hư không, ánh sáng. Trường hợp 3 là quán tưởng, nghĩa là buổi đầu chúng ta tu tập Tứ niệm xứ chúng ta phải xài cái tưởng nhiều hơn là trí, tưởng là thuần túy biết cảnh chế định, cảnh tục đế, đi biết là đi, ngồi biết là ngồi, thở ra biết là thở ra, thở vào biết là thở vào, thở vào dài biết là thở vào dài, thở ra ngắn biết là thở ra ngắn, thì tất cả những cái này nó đều là cảnh tục đế hết, mà buổi đầu mình phải mượn nó, rồi mình mới quan sát đây là tóc, lông, móng, răng, da thịt, xương tủy, cận, tim, gan, mật, đàm, mủ máu, mồ hôi, nước tiểu, đó là tưởng, vì trong chân đế nó không có tóc, lông, móng, răng, da, nhưng buổi đầu trong tu tứ niệm xứ mình phải mượn nó, rồi còn nữa, hành giả tu tập tứ niệm xứ là còn quán chiếu các hình thức gọi là tử thi, trong thân quán niệm xứ, đây là xác chết còn nguyên mà nó chuyển màu xanh, đây là xác chết trương phình lên, và sắp sửa nó bung vỡ, rồi nó tuôn ruột, nó đổ nước ra, đây là cái xác bị băm vằm, chia năm sẻ bảy, là xác đang nhuộm đầy máu,đây là cái xác bị cắt ra nhiều khúc vương vãi rời rạc, đây là bộ xương trắng, đây là một nhúm bột xương sắp được hòa tan trong đất, thì đó là các hình thức tử thi mà hành giả tu tứ niệm xứ phải quán sát, tất cả những cái đó đều được gọi là quán tưởng hết, gọi là buổi đầu hành giả phải mượn cái tưởng của thiền quán, nhưng chỉ là tưởng thôi, rồi từ từ có một lúc khi mà đủ duyên rồi thì hành giả sẽ thấy ở trong bộ xương đó, trong xác chết đó, trong từng bước đi đứng nằm ngồi, trong từng cử chỉ sinh hoạt hơi thở vào ra, mình thấy trong đó cái này là sắc, cái này là thọ, cái này là tưởng, hành, thức, biết cái này là vô thường, cái này là khổ, cái này là vô ngã, biết cái này là sanh, là diệt, biết cái này chỉ là đất, là nước, là lửa, là gió, biết cái này nó là 13, 14, 25, biết cái này là khổ, tập, diệt, đạo, thì lúc đó biết đạo là biết hoàn toàn cảnh chân đế, còn buổi đầu vẫn phải mượn cảnh tục đế, đi - đứng - nằm - ngồi là cảnh tục đế, hơi thở vào - ra là cảnh tục đế, 32 thể trược là cảnh tục đế, các tình trạng tử thi xác chết cũng đều là cảnh tục đế mà lúc đầu phải mượn nó thì cái đó được gọi là quán tưởng. (36:13)
[20/06/2021 - 11:02 - matlitientu]
Như vậy tu ở đây có nghĩa là mình làm việc với một chữa Tưởng thôi, ngày xưa mình sống trong dục tưởng, khi mình tu samadha thì mình làm quen với thiền tưởng, khi mình tu tứ niệm xứ là mình

làm quen với quán tưởng, như vậy tu chỉ dừng lại chữ tưởng cũng được, chỉ dùng chữ tưởng bao trùm 84000 pháp môn.
Tu với Tư là sao, Tư ở đây là tâm sở Tư. Trong mọi động thái của thân tâm mình đều biết rõ bằng chánh niệm, bằng trí tuệ không để cho Tư bất thiện nó có mặt, tâm sở Tư nó đi trong Tham, tâm sở Tư đi trong tâm Sân, tâm sở Tư đi trong Si mình để ý mình biết, thì như vậy mình tu với 6 Tư, nghĩa là khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, thì không để các tư bất thiện nó có mặt, và biết rất rõ Tư thiện đang có mặt, biết rất rõ tư bất thiện đang có mặt. Đối với tư bất thiện mà mình biết nó thì nó mất, còn đối với tư thiện nó đang có mặt mà mình biết nó thì nó tiếp tục phát triển. Nhớ cái này, vì nó đặc biệt, vì sao, vì tư bất thiện và chánh niệm biết nó là khác dấu, đứa trừ, đứa cộng, trừ với cộng thành ra là trừ, nhưng mà cái tư mình đang có tâm lành mà mình lại biết mình có tâm lành đang có mặt thì 2 đứa này nó cùng dấu, cộng với cộng là bằng cộng. Còn mình phóng dật, phiền não mà mình không biết, mình tiếp tục phiền não nữa, thì phiền não với phiền não là trừ với trừ. Thì ở đây, một cái cộng ra thiện, một cái cộng ra bất thiện cho nên ở đây mình có thể hoàn toàn nó, tu là làm việc với một chữ Tư thôi, tu là làm việc với một chữ Xúc thôi, tu là làm việc với một chữ Thọ thôi. Xúc - Thọ - Tưởng - Tư, một chữ thôi. Đó là 84000 pháp môn và tùy vào căn cơ của mỗi người và tùy vào nhận thức hiểu biết của mình mà nó dẫn đến khả năng hành trì. Tại sao trong Kinh đòi hỏi chúng ta có pháp học, pháp hành là bởi vì pháp học chính là con đường nhận thức và pháp hành chính là con đường hành trì. Con đường hành trì phải được thiết lập trên khả năng nhận thức, vì trình độ dẫn đến thái độ, và toàn bộ đời sống của chúng ta chỉ là react, là phản ứng, phản ứng chính là thái độ, phản ứng của chúng ta trước 6 trần chính là thái độ, mà thái độ của chúng ta nó ra sao thì tùy thuộc vào trình độ của chúng ta. Cho nên, chúng ta có thể hoàn toàn nói rằng trình độ cũng dẫn đến thái độ.
Như vậy, trong 3 Mật của người Nhật để mà đối phó với Covid, cái Mật thứ nhất không tự giam nhốt mình trong không gian khép kín, ở đây nói về phật pháp nghĩa là không giam nhốt mình trong phiền não đặc biệt nào đó, thứ hai là không tự giam nhốt mình trong một thành tựu thiện pháp nào đó. Cái mật thứ hai nghĩa là tránh tiếp xúc gần, tôi đã giải thích tiếp xúc gần nghĩa là sao. Và trường hợp thứ ba, cái Mật thứ ba của người Nhật để đối phó với Covid là gì, là tránh đám đông. (Nhắc lại). Tránh đám đông, nói theo kiểu thế gian thì ai cũng hiểu, nhưng trong phật pháp nghĩa "tránh đám đông" có nghĩa là sao. Tôi nói từng chuyện, tại sao chúng ta có nhu cầu tìm đến đám đông. Một là nhu cầu đời sống, hai là do nhu cầu tâm lý. Nhu cầu đời sống là mình cần đi chợ, mình cần đi hàng quán tiệm, mình cần có buổi họp mặt, đó là lý do xã hội - đời sống - sinh hoạt, nhưng cũng có trường hợp nữa là chúng ta thích tìm đến đám đông là lý do tâm lý, chúng ta sợ cô đơn, nhưng chúng ta hoàn toàn quên mất một chuyện vô cùng quan trọng, bắt đầu tôi nói chuyên môn một chút: "cả danh lẫn sắc, cả tâm linh lẫn vật chất nói theo A-tỳ-đàm là hình thức từng thứ tiếp nối nhau sanh-diệt và chúng ta luôn cô đơn trong từng khoảnh khắc, chúng ta nói đó là vợ tôi, chồng tôi, cha tôi, mẹ tôi, con tôi, bạn bè tôi, quyến thuộc tôi, chòm xóm tôi của tôi, đồng nghiệp, đồng hương của tôi nhưng mà thật ra chúng ta luôn luôn cô đơn, đời ai nấy sống, chúng ta không thể chia cái vui của mình cho người khác được. Thật ra, vui của đứa nào đứa đó hưởng, còn mình thấy đám tang mình tới mình chia buồn, chứ thật ra cha nó chết mình đóng mặt buồn cho hợp tình hợp đạo vậy thôi chứ ba nó chết mắc gì mình. Cho nên, nói sâu hơn nữa là cơn đau của thể xác như nhức răng, chóng mặt, nhức đầu, đau ruột, đau bao tử, đau gan, đau thận, đau phổi, đau óc, cái đau của đứa nào đứa đó lãnh chứ đâu có chia nhau được, cho nên chúng ta cô đơn ngay từ lúc ở trong bụng mẹ, cô đơn từ lúc đó sanh ra, có cha bồng mẹ ẵm chứ thật ra chúng ta vẫn cô đơn, chúng ta vẫn một mình đi giữa dòng đời náo nhiệt này, chúng ta luôn luôn có một cõi riêng, tay trong tay, kề vai tựa má, đầu gối tay ấp, cũng là cô đơn một cõi, chúng ta không thể nào chia sẻ cho nhau một trăm phần trăm những vấn đề như là thiện-ác, buồn-vui, những tâm tư, những niềm nỗi, không thể nào được hết. Mai này chúng ta có đau đớn vì tuổi già, vì bệnh hoạn thì của ai nấy biết chứ không thể chia cho ai và cuối cùng sự cô đơn trên giường chết, tới phiên ai thì đứa đó đi chứ đâu có vụ đưa nhau đi chết chùm, mà dầu cho có cắn lưỡi cùng lúc để chết về thế giới bên kia thì mỗi đứa cũng đi về một cảnh giới, chứ đâu có thể nào đầu thai chung với nhau vào kiếp sau, mình đâu có chắc, khả năng đó chỉ là 1 trên 1000 tỷ, cái khả năng gặp lại nhau kiếp sau là 1 trên 1000 tỷ, nên chúng ta vốn dĩ là cô đơn

trong từng khoảnh khắc hiện hữu, danh-sắc nó tiếp nối nhau sanh diệt từng sat-na và đứa này không biết đứa kia. Trong chú giải kinh Tứ niệm xứ nói cái này rất hay, chúng ta đưa một miếng ăn vào trong miệng, tâm Tham nó làm việc của nó, cái Tâm thiệt thức nó làm việc của nó, cái thức ăn là thức ăn, cái lưỡi là cái lưỡi, danh là danh, sắc là sắc, tụi nó không có hòa tan, đan xen vào nhau, mỗi đứa đi một đường, mình không biết mình cứ nói là tôi ăn ngon, chứ thật ra là mỗi đứa đi một đường, cái lưỡi làm chuyện của nó, cái tâm tham nó làm chuyện của nó, cái môi, cái miệng, cái lưỡi, cái răng, mỗi đứa làm một cõi, thức ăn lùa vào nó đi một cõi, nó vào trong người mình rồi thì mỗi một bộ phận nội tạng nó đều làm một việc riêng, và cuối cùng phần nào chuyển thành chất bột nuôi mình, phần nào đẩy qua ruột già đi ra ngoài, mỗi đứa làm chuyện riêng, mình nói nó nắm tay nhau cũng được nhưng thật ra mỗi đứa vẫn là một cõi riêng và bản thân mình, có vợ, có chồng, có gia đình, mái ấm, uyên ương, nhưng cuối cùng đứa nào già thì đứa đó khổ một mình, đứa nào bệnh thì đứa đó khổ một mình, dầu tay trong tay, ôm nhau một ngày 25 trên 24 giờ thì vẫn là cái đau mà mình chịu, rồi cái khổ của tuổi già, nỗi sợ hãi cái chết của ai người đó biết, chúng ta không có chia. Nhưng mà vì đâu mà chúng ta có nhu cầu tìm đến nhau, một do nhu cầu sinh hoạt, hai là do nhu cầu tâm lý. Có nhiều người sợ sự vắng lặng, về nhà một mình ngó trước trông sau, không chồng, không vợ, không con cái, không bạn bè, họ sợ nên họ phải mở ti vi, không xem nhưng cứ mở, mặc kệ nó đang quảng cáo, đá banh hay là channel du lịch, thương mại, y học, chính trị, bầu cử, chuyện gì không quan trọng miễn là trong nhà có tiếng ồn, vì họ sợ nên họ phải tìm đến đám đông. Họ biết sáp vô đám đông là có phiền, có đôi chối, ngồi lê đôi mách, chỉ nội ba cái message, tin nhắn, viber, facebook, whatapps, zalo...rất là phiền, nhưng mà họ sợ một mình, vì đó là nhu cầu tâm lý, nhu cầu sinh hoạt. Thì cái mặt thứ 3 là của người Nhật là tránh tiếp xúc đám đông, nghĩa đó trong kinh Phật rất rộng, như nãy tôi nói, tại sao mình sợ một mình vì là mình sợ cô đơn, mà mình không hề hiểu là mình vốn dĩ cô đơn, khi không hiểu rằng mình vốn dĩ cô đơn cho nên mình mới có nhu cầu tìm đến đám đông để mà khỏa lấp, để mà chạy trốn cái nỗi niềm cô đơn ảo tưởng đó. Thì ở đây, trong Kinh nói mỗi người mình, sự hiện hữu của mỗi cá nhân chỉ đơn giản là sự hiện hữu của 6 căn, mà 6 căn nó được gọi là 6 căn vì nó biết 6 trần, 6 trần chỉ được gọi là 6 trần khi nó là đối tượng của 6 căn và 6 căn chỉ được gọi là 6 căn khi nó có khả năng nhận biết 6 trần. Cũng con mắt này, nhưng mà mình khép lại mình nằm ngủ thì lúc bấy giờ nó không còn nhãn căn, cái ly nước này khi nào tôi nhìn nó thì nó mới là cảnh sắc, nó mới là đối tượng của con mắt, nhưng khi tôi nhắm mắt lại nó nằm ở đây, mà tôi nghĩ về nó lúc bấy giờ nó là cảnh pháp, tôi nhắm mắt lại mà tôi sờ nó thì nó là cảnh xúc, tôi nhắm mắt lại mà tôi ngửi nó thì nó là cảnh khí, mà tôi nhắm mắt lại le lưỡi tôi nếm nó thì nó là cảnh vị, tôi gõ vào nó nghe nó thì nó là cảnh thinh và tôi không làm gì hết tôi chỉ nghĩ về nó thì nó là cảnh pháp...Ví dụ tôi hỏi quý vị cái ly này là trần nào trong 6 trần thì quý vị không nên nói một trần mà nói có thể là 6 trần, tôi mở mắt ra tôi nhìn nó thì nó là một trong 6 trần, nó là xúc trần. Cho nên, 6 trần chỉ được gọi là 6 trần khi nó là đối tượng của 6 căn, và 6 căn chỉ được gọi là 6 căn khi nó nhận biết được 6 trần, con mắt, lỗ tai, cái lưỡi, mình không học đạo thì cái lưỡi mình xài hay không xài thì nó vẫn là cái lưỡi, nhưng mà không, trong A-Tỳ-Đàm thì cái lưỡi khi nó không có cảnh vị để mà biết thì lúc bấy giờ nó không được gọi là tỷ thức được. Tỷ thức hoặc là tỷ căn, tỷ căn nghĩa là thần kinh khứu giác, thì nó chỉ được gọi là thần kinh khứu giác khi mà nó nhận biết cảnh khí thôi. Tránh tiếp xúc đám đông ở đây có nghĩa là sao, nó y như điều thứ 2 mà nó khác một chút. Điều thứ 2 là không có tiếp xúc gần, tránh tiếp xúc gần với nhau, có nghĩa là trong 6 trần thì mình sống nhiều lắm mình chỉ với 3 trần thôi, tức là nhãn-nhĩ và pháp thôi, thích cái gì, ghét cái gì cũng nên dừng lại ở ý và mắt-tai chứ đừng đi xa hơn nữa. Bây giờ qua cái mặt thứ 3, tránh tiếp xúc đám đông, như nãy tôi nói, khi mình hiểu được bản chất mình là cô đơn thì mình không có nhu cầu tìm đến đám đông mà đám đông đây nó gồm những gì, đám đông đây là cái xô bồ, sự xô bồ của quá nhiều người, đám đông là chỗ họp mặt của nhiều cá nhân, đám đông là chỗ 6 trần quần tụ họp mặt thì gọi nó là đám đông. Người sống một mình ở đây, trong kinh ghi rất rõ, họ không hẵn là đi một mình, ngồi một mình mà là làm chủ được 6 căn, không để 6 căn nó buông thả thì người đó được gọi là người sống một mình, còn nếu mà sống một mình trên hình thức quay phim chụp hình thì đ0úng là một mình là cô đơn lẻ loi là chiếc bóng là đơn thân nhưng mà cái đầu cứ lan man nghĩ hết cái chuyện này đến chuyện khác nghĩ đến người này người khác thì người đó không phải là sống một mình. Sống một

mình ở đây là làm chủ được 6 căn có nghĩa là mắt thấy chỉ biết là mắt thấy tai nghe chỉ biết là tai đang nghe tức là mỗi lúc chỉ sống với một thứ và 6 trần các vị hành giả họ biết đó là 6 trần họ không tránh được chứ không phải là 6 trần đi kiếm, còn người không có tu là 6 trần của mình nó gồm rất là nhiều thứ gồm có những thứ mình đi kiếm hoặc là những thứ mình không tránh được, còn đối với người hành giả tứ niệm xứ thì họ không có đi kiếm mà họ chỉ sống hết mình với chánh niệm hiện tiền thôi họ chỉ nhận biết cái trần nào mà không tránh được, thí dụ như bây giờ họ ngồi yên họ không đi tìm cái gì để mà nghĩ ngợi, họ không có xài mắt tai mũi lưỡi, họ chỉ quán sát hơi thở, họ chỉ biết một chuyện hơi thở thôi vào biết rõ nó đang vào, ra biết rõ nó đang ra hoặc là làm việc với cái tâm của họ, họ chỉ biết cái tâm trạng mà đang diễn ra bây giờ, biết rõ cái gì đang xảy ra, tâm tham đang có mặt, tâm sân đang có mặt, tâm thiện đang có mặt, họ chỉ biết như vậy thôi, hoặc là thọ khổ đang có mặt, thọ lạc đang có mặt họ chỉ biết có một cái thôi hoặc là thân quán niệm xứ thì họ theo dõi hơi thở hoặc theo dõi tứ oai nghi hoặc họ niệm thể trược hoặc là họ niệm tử th, họ chỉ biết có một cái, họ chỉ biết cảnh mà không tránh được thôi, còn ngoài ra không có đi kiếm tìm. Còn mình sống xô bồ, ngoài 6 trần mà mình không tránh được còn có cả 6 trần mà mình đi kiếm nữa, các vị đi xếp bằng lại dùm tôi, rồi nhắm mắt, đóng các cửa sổ lại, tắt đèn, trùm mền, rồi quý vị theo dõi coi, cái lỗ tai của quý vị luôn trong tình trạng sẵn sàng chờ nghe một âm thanh nào đó, lỗ mũi quý vị nó đang trong tình trạng sẵn sàng ngửi một cái mùi nào đó, cái thân của mình, xúc giác của mình nó đang sẵn sàng trong tình trạng chào đón sự cảm nhận nào đó, con mắt của mình nó đang trong tình trạng sẵn sàng để nhìn ngó, nhìn ngang liếc dọc cái gì đó và đương nhiên là cái đầu của mình luôn luôn suy nghĩ biết là bao nhiêu. Quý vị thấy chưa. Còn hành giả tứ niệm xứ thì không, họ không có trong tình trạng sẵn sàng như vậy, họ chỉ biết có một cái, đó là sống một mình như vậy đó, chỉ biết có một cái hiện tiền trước
mặt đó thôi không đi kiếm tìm thêm. Cái nội tâm của hành giả tu tứ niệm xứ không có xô bồ, nó không phải là cái party, nó không phải là cái meeting, nó không phải là chỗ họp mặt của vô số người còn nội tâm của người không có tu học thì luôn luôn là chỗ họp mặt của 1 tỷ người, nghĩa là tỷ các vấn đề, tỷ đối tượng.

Cho nên chúng tôi tình cờ đọc bài báo của Nhật gọi là 3 secrets for corrona pandemic rất là hay, 3 Mật gọi là San Mitsu, là Tam Mật để đối phó bệnh Covid. Ngẫu nhiên mà nó thuận ứng với 3 vấn đề tu học của một hành giả cầu Đạo giải thoát. Một là cái mật đầu tiên là không tự giam nhốt mình ở một không gian khép kín, nó thuận ứng với chuyện người tu không tự giam nhốt mình trong tâm cảnh bất thiện hay là thiện, trong cái bất thiện mình bị giam nhốt trong đó mình chỉ có khổ còn chuyện thiện bị giam nhốt thì mình không có đi xa, không có lên cao được. Cái Mật thứ hai mà tôi đặc biệt nhấn mạnh ở đây là không có tiếp xúc quá gần với ai, thì trong kinh Phật Đức phật có dạy một điều là không tiếp xúc quá gần với người, với cảnh mà không cần thiết. Tôi nói rồi, trong 6 trần đối với người thiết tha tu hành cầu giải thoát thì chỉ có nhiều lắm là pháp trần, thinh trần và sắc trần, mình đi lạy Phật, mình đi vào Chùa, mình đi hành hương cũng đã xài con mắt rồi, lỗ tai thì mình nghe thầy giảng, nghe tụng kinh là nhiều lắm, chứ còn cái mũi, lưỡi, thân thật sự nó không cần thiết lắm, bất đắc dĩ mới xài 3 cái đó, mà khi đã tránh được chuyện lạm dụng 3 cái đó thì gọi là không tiếp xúc gần với trần cảnh, nãy tôi có nói 6 trần chia ra 2, một là Sampattagocara và hai là Asampattagocara, có những trần cảnh chúng ta phải gần gũi trực diện với nó trong khoảng cách ngắn nhất còn có cái thì không cần, thì hạn chế là hạn chế vậy đó. Cái mật thứ ba là tránh tiếp xúc với đám đông, đám đông đây có 2 nghĩa, đám đông đây nghĩa là nhiều người, đám đông đây có nghĩa là 6 trần, mình cứ đi tìm 6 trần.

Nói vắn tắt thì như tôi vừa giảng, còn nói sâu hơn thì chẳng hạn như điều thứ hai là không tiếp xúc gần nghĩa nó rộng lắm. Chúng ta bất đắc dĩ mới tìm đến nhau, các vị thấy, Thái tử Charles của Anh khi ổng tiếp xúc với cái đám doanh nhân thế giới, người mẫu, diễn viên, hồi xưa thì bắt tay, giờ ổng nhắm mắt, ổng chỉ lấy lóng tay ổng chạm vào hoặc chắp tay theo kiểu Ấn Độ, ...mình phải hiểu không tiếp xúc gần là như vậy đó trong mùa đại dịch, còn trong kinh không tiếp xúc gần là mình tránh không tiếp xúc gần những đối tượng, không quan tâm nhiều đến đối tượng mình thích, mình ghét và nếu có kẹt phải tiếp xúc thì nhiều lắm chỉ bằng ý căn, nhãn căn và nhĩ căn, không nên đi xa hơn nữa. Đối với những Thầy, những Bạn mà mình thấy họ có thể giúp đỡ cho mình đem lại lợi lạc

cho mình trong chuyện tu học thì mình cũng chỉ tiếp xúc họ trong một khoảng cách cần thiết nào đó, người Ý có câu là lỡ gần nhau 3 ngày cũng sình, thương nhau lắm nhưng mà đến làm khách nhà nhau thì 3 ngày là tình cảm nó đủ sình, còn Tàu có câu là "Tình lai lưu giả sơn", lui tới nhiều quá thì nó hóa dở, dù xa mặt cách lòng, xa nhau lâu ngày tình cảm nó nhợt nhạt, mình sáp vô nhiều lần quá coi chừng hư việc. Tây có câu thế này, "dầu người đó là đấng anh hùng, là một vĩ nhân thì hãy xem họ như bức tranh", có nghĩa là ta cũng vẫn phải giữ một khoảng cách nhất định nào đó, ở một góc độ thích hợp nào đó thì ta mới có thể chiêm ngưỡng nó lâu dài, có thể thưởng thức nó bằng tất cả sự thích thú chứ còn dầu đó là bức danh họa đi nữa, do một tay danh họa thực hiện nhưng mà ở một khoảng cách không thích hợp thì nội bụi của bức tranh cũng làm mình nhảy mũi rồi. Cho nên không tiếp xúc gần ở đây có nhiều nghĩa lắm, một là tránh những thứ có hại cho mình và đối với những thứ có lợi cho mình thì mình phải tiếp xúc như thế nào. Cho nên, người tu học là phải biết rõ mấy chữ sau đây, một là what, mình đang gặp cái gì, gặp ai, who/whom, mình đang làm việc với cái gì, làm việc như thế nào how, how long, how much. Ở đây cũng vậy, không tiếp xúc gần là mình tránh xa 6 trần mà mình gọi là không cần thiết, tránh xa không nên hiểu là nghĩa chạy trốn mà tránh xa ở đây nghĩa là không kiếm tìm nó, không lưu tâm, không quan tâm, không chia trí, không nặng lòng với nó gọi là tránh xa. Mình tránh những thứ không có lợi cho mình là đúng, nhưng đối với những thứ có lợi thì mình cũng phải có cách tiếp cận, thí dụ đối với vị Thiền sư, giảng sư, pháp sư, sư phụ, người dạy đạo cho mình thì tiếp cận ở mức độ nào gọi là tốt, ở mức độ nào gọi là không tốt, là thừa, thậm chí là nguy hiểm, bạn tu cũng vậy tiếp xúc như thế nào, ở cự ly nào, khoảng cách nào, ở thời lượng như thế nào, cách thức, khoảng cách, thời lượng. Chưa hết, đó là ai, một là ai, hai là cách thức, rồi thời lượng. Về trú xứ cũng vậy, trước hết mình ở đâu, và mình ở đó như thế nào, và ở bao lâu. Rồi vật dụng cũng vậy, mình xài cái gì, xài như thế nào, xài trong bao lâu, như vậy đối với người, vật phải luôn luôn nhớ là what, how, how long/ how much, phải nắm rõ mấy thứ này thì mới hiểu được cái mặt thứ 2, có nghĩa là không tiếp xúc quá gần với 6 trần. Cái mặt thứ 3 là tránh tiếp xúc với đám đông, nghĩa là tránh vật lộn, tránh cọ xát một cách kho6gn cần thiết với 6 trần, dầu cho mình đang sống cuộc đời ô hợp của một người cư sĩ có tóc trong xã hội hay là một hành giả áo trắng trong thiền viện hay là một tăng ni không tóc sống cuộc đời phạm hạnh thì cũng phải luôn luôn nhớ là tiếp xúc cùng lúc quá nhiều người, quá nhiều trần cảnh chỉ thêm phiền thôi.
Chúc quý vị một ngày vui và hẹn nhau Chủ nhật sau.
